

Corso di Mindfulness in presenza

Per chi vuole iniziare a percorrere un strada nuova...
verso la pace interiore,
per ridurre lo stress, l'ansia e
migliorare la qualità della propria vita

8 INCONTRI SETTIMANALI
della durata di 1 ora e 30'

Gli incontri si terranno tutti i martedì
a partire dal 30 settembre

PRESENTAZIONE DEL CORSO

16 Settembre 2025, ore 20:45

presso la Palestrina della Polisportiva
Piazza della Vittoria
Cernusco Lombardone

*Il costo dell'intero percorso,
compresi documentazione, letture
e tracce audio per poter poi praticare i
n autonomia è di euro 180.*

Istruttrice:

Dott. Anna Montefiori

Insegnante di protocolli MBSR, Mindfulness
per la gestione e riduzione dello stress,
formata e certificata
presso il centro AIM
(Associazione Italiana
Mindfulness).

Laureata in Scienze
dell'Educazione e della
Formazione ad indirizzo
psicologico.

tel. +39 351.76.78.307

montefiorianna56@gmail.com



redazione@dentrofuori.net
www.dentrofuori.it